

# 孩子暑假睡不好？专家教你这样做

电子产品和压力都是影响因素 应对：白天适当运动，睡前少用电子设备



扫码看新闻

假期自由时间增加，作息不规律，让孩子出现睡眠质量下降、睡眠潜伏期延长、睡眠时间缩短等问题。随着暑假到来，湖南省第二人民医院收到了多例关于孩子睡眠问题的咨询。家长应该如何应对？该院主任医师、周旭辉博士为你支招。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 实习生 孙昕 廖莹 杨祎莎 通讯员 石荣

分析：影响因素多，电子产品和压力都是

为什么孩子们在假期也睡不好？周旭辉分析，影响因素主要存在于三个方面。

第一，学习习惯变化对青少年睡眠周期的影响。青少年在上学期间，常在晚上10时或11时休息，放假后学习任务下降，娱乐活动增多，生活节奏被打乱，导致熬夜情况增加。

其次，电子产品不良使用习惯影响青少年睡眠。放假期间，青少年睡眠问题呈显著上升趋势，与过度电子产品使用习惯、屏幕暴露时长显著相关。光线在夜晚时对青少年昼夜节律的影响尤为明显，在LED、电脑、电视、手机和平板电脑等低强度光线下，褪黑素合成减少，扰乱生物钟校准协调，导致昼夜节律紊乱，睡眠质量降低。

再次，多重压力对青少年睡眠的影响。放假期间，很多青少年还可能面临着学习、就业、疫情等多重压力，也是青少年发生失眠和心理状态不佳比例偏高的原因之一。

应对：运动助眠，养成好的睡前习惯

家长们该如何应对孩子的假期睡眠问题？专家进行支招。

运动让睡眠更好。白天进行适当的体育活动，可以提高孩子的睡眠质量。世界卫生组织(WHO)建议每周至少进行150分钟的中等强度体育活动，75分钟的剧烈运动，或两者兼而有之。

让孩子晚起一小时。一项来自英国牛津大学研究显示，青少年的身体机能每天正常运转要比成年人晚2小时，“让青少年早上7时起床，就好比让成年人早上5时起床”。比起一味提倡“早睡早起”，不如让孩子们早上多睡一会儿、吃早餐慢一点，才是提升身体素质和学习效率的王道。

睡前习惯很关键。研究表明，12—18岁青少年在晚上9时后，会同时接触至少4种电子设备，这些设备的使用都会让孩子更难进入睡眠。在睡前玩一些刺激大脑类的游戏，也会导致孩子的深度睡眠时间减少。因此，在睡前1—2个小时内尽量不要接触电子设备，有助于青少年的睡眠。



被扣宾利车价值百万元。

## 百万豪车快来认领 疑似套牌，序列号多处被改



扫码看视频

三湘都市报7月19日讯

价值百万的宾利车涉嫌套牌被交警暂扣，主人却未来认领。今日上午，长沙交警机动大队在开福区一家汽修店查获了一台宾利车，该车序列号多处被修改，目前无法联系到车主。民警提醒车主，尽快联系交警部门处理。

近日，长沙市交警支队机动大队民警发现一台价值不菲的小车有套牌嫌疑，通过调查这辆车经常夜晚在开福区活动。

今日上午10时40分，根据车辆行踪轨迹，民警来到该车常去的汽修店找到了该车，并从店主处拿到了宾利车的钥匙，而车主并没有现身。将车带回初步检查后，民警发现该车序列号有多处被修改的痕迹。

“我们还在联系和寻找车主。”长沙交警机动大队民警邵若舟说。车辆和车牌都将送检，如果经审查该车牌照的确为套牌，车主将面临驾驶证记12分，罚款4000元，行政拘留10—15天的处罚。并且需要车主提供车辆合法、真实信息才能将车带走。

民警提醒，套牌车严重影响正常交通秩序，且无法正常购买保险，存在很大的交通隐患。长沙交警在“百日行动”期间将持续对此类涉牌涉证的严重交通违法行为进行大力查处和打击。同时，也提醒广大驾驶员，在购买车辆时要通过合法途径，辨别车辆和手续真伪，请勿将非法套牌车开上道路。

■文/视频 全媒体记者 虢灿 实习生 刘佳 罗晓仙

## 新办养殖厂一天就通电 差异化服务助小微企业省电又省心



扫码看视频

三湘都市报7月19日讯 “供电服务真是太赞了，营业厅一趟没跑过，电表安装一分钱也没花，就通电了！”近日，当国网涟源市供电公司“东方红”电骏马党员服务队走访小微企业时，涟源市国邦生态养殖有限公司负责人刘强国真诚地表达了谢意。

近日，国网涟源市供电公司收到了刘强国的求助电话，申请用电报装。原来，刘强国在杨市镇茶亭村筹办一个养殖厂，万事俱备，只欠接电。

供电公司受理申请后，立即安排工作人员上门服务，指导养殖厂通过“网上国网”实现用电报装“一键直达”。经过现场勘查、收集材料、确定方

案、装表接电等程序，仅用一天时间，养殖厂就通上了电。

今年来，国网娄底供电公司将服务小微企业纳入“我为群众办实事”项目清单，组织党员服务队定期开展小微企业走访活动，对用电设备进行全面“把脉问诊”。目前，已完成小微企业走访568户，解决客户用电问题13件，共计为客户节约成本约1300余万元。

与此同时，供电公司还根据企业自身及行业特点、用电负荷等情况，为小微企业开具“差异化”的用电方案，指导企业优化用电，合理避开用电高峰，降低生产成本。

双峰县宜荣环保砖厂位于双峰县花门镇，被列为双峰县2022年企业帮扶纾困增效专项行动企业。为助力企业纾困增效，双峰县供电公司针对该厂的用电情况，为其免费提供个性化用电成本诊断，促进了供电降本增效，受到用户好评。

■文/视频 全媒体记者 杨昱  
实习生 王奕昀 黄钰 通讯员 向汉文

## 中国长城资产管理股份有限公司湖南省分公司 对长沙市方尊置业有限责任公司项目的处置公告

中国长城资产管理股份有限公司湖南省分公司拟对长沙市方尊置业有限责任公司债权及抵债资产进行处置。截至2022年6月20日，债权总额15763.29万元，其中：本金5468.40万元、复利13.89万元、罚息10042.39万元、违约金238.61万元。抵债资产为宁乡“香樟美地”项目32套住宅房屋。欲了解抵押、保证、抵债资产等详细信息请登陆公司网站http://www.gwamcc.com

**处置方式：**整体转让或部分转让。**交易对象：**详见公司网站。**交易条件：**一次性付款。**公告日期及有效期：**自公告发布之日起20个工作日内受理对上述资

中国长城资产管理股份有限公司湖南省分公司  
2022年7月20日

## 阳光人寿荣登2022中国保险行业风云榜

近日，《每日经济新闻》揭晓“第七届中国保险行业风云榜”榜单，阳光人寿“灵犀体验计划”在此次评选中荣登“年度科技革新榜”。“灵犀体验计划”由体验管理监测、体验闭环管理、体验服务创新三个部分组成。为了带给客户更加人性化、更富前瞻性的客户服务体验，阳光人寿以科技“加持”，在2022年客户节期间创新推出“灵犀体验计划”，为客户提供既精准主动、又不失温度的服务。

据悉，本次评选以“经济稳大盘 保险新担当”为主题，根据保险机构类别、发展软硬实力、市场美誉度等多维度进行评选，秉持客观真实、公正透明、范围广泛的原则，力求准确把握保险风云脉络。

■彭溪 经济信息